

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen J13 Follo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Enebakk	Tirsdag 17.01.2023 Kl: 20:00-21:30	Flatebyhallen	Klikk her Skuddteknikker

Fremmøte 15.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber tilhører denne gruppen: DFIL, Langhus, Oppegård, Ski, Enebakk, Siggerud, Ås
Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Tomine Marie Hovdal	Breive	Flerposisjonsspiller	Ski
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller, høyre	Ski
Sofie	Sættem	Flerposisjonsspiller	Ski
Ada Andersen	Svarverud		Ski
Tilde Berg	Loen	Bakspiller, midt	DFIL
Henriette	Furu-Bolstad	Bakspiller, høyre	DFIL
Thea	Heen	Flerposisjonsspiller	DFIL
Nora Marie	Risvik	Flerposisjonsspiller	Langhus
Fredrikke	Sørлие	Flerposisjonsspiller	Langhus
Aurora Audunsdatter	Wigdel	Bakspiller, venstre	Langhus
Anna Spornæs	Wetlesen	Kantspiller, venstre	Ås IL
Ingrid Sintayehu Fagermoen	Kvalsvik	Bakspiller	Ås IL
Ani Elise	Dahl	Bakspiller, midt	Ås IL
Nathalie Andrea Holm	Engen	Flerposisjonsspiller	Enebakk
Kornelia	Østlie	Flerposisjonsspiller	Enebakk*
Margrethe Engenes	Birkeland	Flerposisjonsspiller	Enebakk
Alette Høilund	Rustad	Målvakt	Enebakk
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård
Mah-Noor	Bajwa	Målvakt	Oppegård
Malin	Lorentzen	Kantspiller, venstre	Oppegård
Hanna Otterholt	Lillebø	Linjespiller	Oppegård
Frida Eliassen	Langnes	Bakspiller, venstre	Siggerud
Mia Eline	Tenvann	Kantspiller, høyre	Siggerud
Vilde Sofie Øye	Bøe	Målvakt	Siggerud

*Forfall grunnet kamp denne dagen

** Ny spiller inn

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrener til laget som arrangerer skal:

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med klubbtrener som skal være assistent for SPU-trener under hele økten.
- kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- stille med vester og kjepler/flatmarkører skal stille med medisinbag

Uttak SPU 13:

NHF Region Øst gjør ingen uttak av spillere på spillerutvikling (SPU) 13år. Utviklingsmiljøet er for spillere født i årgang 2009 uten unntak. Det blir gitt ett antall plasser per lag basert på lisensierte spillere og klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU. Dersom et lag har mange aktuelle kandidater, kan klubbtrener lager en rulleringsliste blant disse.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før samling slik at klubben fyller opp sine plasser.

Eventuelle endringer på innkalling skal varsles Knut Bjelbøle Bakken pr epost knutb.bakken@gmail.com eller telefon 40107180, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost tom.fokstuen@handball.no Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»

Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 13 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. For mer info om SPU 13 finnes her: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/spu-13/>

Neste samling.

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Langhus	Mandag 30.01.2023 Kl: 19:00-20:30	Siggerudhallen	Klikk her Individuell forsvarsteknikk

Strømmen 11.01.2022

Oppdatert 18.01.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Trener J13 Follo
Knut Bjelbøle Bakken
Tlf. 40107180
knutb.bakken@gmail.com